

2008 年度

科目名 器械体操	対象学科・学年 人間人社3回生	担当者 安田 正純
授業テーマ 器械運動の特性の理解から器械運動の段階的技術の習熟を進める。		
授業の概要と目標 基本運動（体操）を基とした体操技術を応用発展させ器械運動技術へ展開し、その技とする器械運動の技の特性の理解と技の学習段階的修得過程における運動課題の習熟、指導計画の作成、指導方法を学習していく。		
評価方法 受講出席率、受講態度、実技試験、レポートにて総合評価		
テキスト 配布プリント参照	著者 高橋建夫 他	出版社 大修館 タイムス 日本教育図書センター
参考書 器械運動の授業づくり 器械運動の教材研究 中・高等学校体育実践指導全集3 器械運動	著者 高橋建夫 他	出版社 大修館 タイムス 日本教育図書センター
授業スケジュール・内容 1. オリエンテーション 器械体操の位置づけ・特性の説明、受講上の注意。 2. マット運動 I 順次接触拘転技の基礎技の学習 (前転、後転、側転) 3. マット運動 II 発展技の学習 (いろいろな前転、後転、ロンダード) 4. マット運動 III 発展技の学習 (倒立前転、後転倒立、伸膝前転、とび前転) 5. マット運動 IV 発展技の組み合わせ 6. 跳び箱運動 I 縦置き、横置き中段飛び越しの基本技術 (腕支持開脚跳び、伸膝跳び、着地) 7. 跳び箱運動 II 縦置き、横置き中段飛び越しの応用発展技術 (腕支持転回跳び、側転跳び) 8. 鉄棒運動 I 中鉄棒 基本技術 (前回り、後ろ回り、逆上がり、跳び越し降り) 9. 鉄棒運動 II 中鉄棒 応用発展技術 (蹴上がり、巴)、 10. 鉄棒運動 III 組み合わせ技術 (蹴上がり、(逆上がり)、前回り、後ろ回り、跳び越し降り) 11. 平均台 I 基本技術 (台上歩行、跳躍、バランス、方向転換) 12. 平均台 II 組み合わせ技術 (跳びのり、歩行、バランス、跳躍、方向変換、飛び降り、着地) 13. 実技テスト マット運動、跳び箱運動 14. 実技テスト 鉄棒運動、平均台 15. レポート 指導案 (指導計画書) 提出 《 履修上の注意等 》 器械体操は他のスポーツ種目の運動と異なる特性を有していることから、一回目授業のオリエンテーションに必ず出席することが重要、さらに諸説明での注意事項を厳守し、毎時間の授業を効率的に進めるようにすること。 (服装、シューズ、携行品、等)		